VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

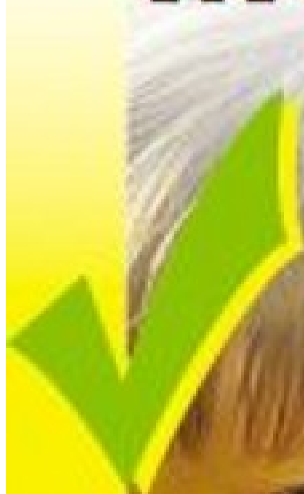
Здоровый Образ Жизни

и долголетие



ЛЕЧЕНИЕ молочным грибом









рипол классик

Otredaktiroval : PRESSI

Виктор Борисович Зайцев
Лечение молочным грибом

Введение

Молочный гриб используют для профилактики простудных и вирусных заболеваний и лечения множества болезней различной этиологии.

Тибетский гриб содержит большое количество витаминов и полезных веществ, поэтому регулярное применение кефира на его основе положительно влияет на общее состояние организма.

В народной медицине настои из молочного гриба применяют присердечных, почечных, простудных, вирусных и онкологических заболеваниях, а также для лечения себореи, фурункулеза, опрелостей кожи и т. д.

Однако, принимая настои и кефир, следует помнить о том, что ни одно народное или медикаментозное средство не дает больному полной гарантии исцеления от недуга. Именно поэтому к рецептамнародной медицины надо относиться осторожно, а начинать лечениекакими-либо средствами, в том числе и молочным грибом, можно только после консультации с лечащим врачом или специалистом по народной медицине.

Из истории молочного гриба

История молочного гриба насчитывает не одну сотню лет. По некоторым сведениям, эта культура была известна людям уженесколько тысячелетий назад. Монахи Тибета с давних пор сквашивали молоко в глиняных горшочках. Однажды они заметили, что одно и то же молоко, заливаемое в одинаковые горшочки, стало скисать по-разному. В одних емкостях, которые мыли в горной реке, простоквашабыла обычная, а в других сосудах, которые мыли в горных прудах и озерах, простокваша получалась несколько иного качества и намного приятнее на вкус.

С течением времени монахи пришли к выводу, что эта простокваша оказывает целебное воздействие на работу органов человека (печени, сердца, желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы). Как выяснилось уже в наше время, в этой простокваше образовывались некие белковые соединения в виде гроздей, из которых путем специальной культивации был выведен тибетский молочный гриб.

У мусульман молочный гриб долгое время считался подарком Аллаха и передавался от поколения к поколению. Также полагали, что молочный гриб является источником богатства и семейного благополучия.

Кефир, который получался в результате жизнедеятельности белковых «гроздей», был прозван эликсиром молодости, а люди, принимавшие его систематически, долго не старели и пребывали в отличной физической

форме.

Тибетские монахи, а затем и простые люди сквашивали с помощьюгриба не только коровье, но и козье, овечье и даже конское молоко. Результат был всегда одинаковым: полученный в процессе сквашивания кефир продлевал молодость и даровал здоровую полноценную жизнь. Так благодаря случайному стечению обстоятельств было открыто живое лекарство, которое называется тибетским молочным грибом. На протяжении многих веков секрет сквашивания молока хранился народами Тибета в строгом секрете.

Тибетским молочным грибом интересовалась супруга известного художника Е. И. Рерих. Она провела биохимические исследования настоя молочного гриба и пришла к выводу, что в нем содержится большое количество полезных веществ, которых нет в других кисломолочных продуктах.

В первой половине XX в. удивительными свойствами тибетского молочного гриба заинтересовался выдающийся врач-травник П. А. Бадмаев. По его мнению, настой этого гриба может творить чудеса – излечивать аллергические заболевания, гипертонию и сахарный диабет.

Московский врач Н. Н. Крупеник исследовал влияние тибетского кефира на больных с выраженными формами атеросклероза и повышенным артериальным давлением. Он установил, что применениенастоя молочного гриба вызывает снижение кровяного давления у 29 из 35 больных.

В 1903 г. в клинике инфекционных заболеваний осуществлялось лечение группы больных, состоящей из 41 человека. Из них 11 человек имели острую форму дизентерии, 25 страдали колитами и энтероколитами различной этиологии, 5 – обострением хронической дизентерии.

Вскоре после начала лечения молочным грибом у больных заметноулучшилось общее самочувствие, уменьшились боли в животе,температура снизилась до нормы уже в течение первых суток с начала лечения. Полная нормализация стула у 60 % больных наступила в первые 5 дней после начала курса лечения, у остальных – в среднем на 10-й день. Курс лечения больного острой дизентерией предполагал всреднем 7 суточных доз (такая доза равна 100 г препарата). Средняя продолжительность пребывания в больнице пациентов была несколькониже, чем при лечении антибиотиками и сульфаниламидами. У большинства больных бактериальное очищение кишечника наступало в течение первых 5 дней от начала лечения, у остальных – в течение 10 дней.

В 1909 г. был открыт первый в мире завод по производству кефирного грибка.

В 1934–1936 гг. на базе Смоленского медицинского института и подведомственной ему клиники было проведено исследование действия настоя молочного тибетского гриба на уровень сахара в кровибольных сахарным диабетом. Было доказано, что его снижениенаблюдается уже на 3-й день применения, причем как у инсулинозависимых, так и у инсулинонезависимых больных.

Внимание ученых было сосредоточено также и на полисахаридах,содержащихся в кефире на основе молочного гриба. Кефирная культура обезвреживает имеющиеся в организме токсины и снижает уровень холестерина в крови.

В 1953–1957 гг. в Санкт-Петербурге на базе лаборатории Первого медицинского

института доцент П. А. Вахрушев и М. Н. Семенова также занимались изучением целебных свойств молочного тибетского гриба. Они выявили биологические особенности гриба, химический состав настоя, его физико-химические свойства и механизм воздействия на микроорганизмы. Подробно было изучено влияние кефира на свойства патогенных микробов и воздействие некоторых биологических факторов на антибактериальную активность молочного настоя тибетского гриба, токсические и другие фармакологические свойства. Особое внимание было уделено экспериментальному и практическому применению кефира.

Кроме того, доценты провели исследование, посвященное изучению действия настоя молочного гриба на патогенную флору при лечении хронического энтероколита и бактериальной дизентерии типа Флекснера, Шига, а также клинической дизентерии без обнаружения определенного бактериального варианта. П. А. Вахрушев и М. Н. Семенова утверждали, что лечение настоем молочного гриба ничем не уступает лечению такими лекарственными препаратами, как фталазоли левомицетин.

С развитием микробиологии были научно обоснованы диетические, а с открытием антибиотиков – и лечебные свойства молочнокислых продуктов. Огромная заслуга в этом принадлежит великому русскому физиологу и микробиологу И. И. Мечникову. Он утверждал, что чем больше различных микробов в кишечнике человека, тем более патогенной становится флора, что в конечном итоге заметно сокращает срок пребывания человека на земле. Он установил, что идущее из толстого кишечника практически хроническое отравление не только ведет к преждевременному старению организма, но делаетэту старость патологической и, более того, болезненной.

Придя к таким выводам, Мечников начал искать средство для борьбыс преждевременным старением. Для дезинфекции кишечника он пробовал применять различные антисептические средства, ноудовлетворительных результатов это не дало. Изучая бактериальную флору кишечника новорожденных, ученый пришел к выводу, что молочнокислые микробы в значительной степени тормозят развитиегнилостных бактерий и, как следствие, пригодны для потребления.

Целебные свойства тибетского молочного гриба

Молочный гриб обладает следующими целебными свойствами:

– укрепляет иммунную систему организма;

– обладает антиаллергическим действием;

– после перенесенных тяжелых заболеваний ускоряет выведение отработавших антибиотиков из организма и защищает кишечную флору от гибели полезных бактерий. Для этого взрослым необходимоупотреблять 0,5 л, а детям – 0,2 л кефира ежедневно. Во время приемаантибиотиков рекомендуется запивать таблетки кефиром или пить по стакана настоя тибетского гриба после каждой инъекции. Этим сглаживается побочное действие лекарств;

– оказывает противомикробное и противовоспалительное действие;

– обладает желчегонным и спазмолитическим свойствами;

– повышает половую активность;

– улучшает память и концентрацию внимания;
– способствует нормализации обмена веществ (в том числеуглеводного);
– заменяет тысячи синтетических лекарств и фармацевтическихпрепаратов, применяющихся для лечения 100 наиболее распространенных заболеваний;
– освобождает от ядов (токсинов), а также от остатков медицинских синтетических препаратов (например, антибиотиков, которые не лучшим образом влияют на состояние иммунной системы и наследственность);
– дробит камни в почках, желчном и мочевом пузырях и в и выводит их из организма;
– способствует излечению желудочно-кишечных заболеваний (в том числе язвенной болезни), при этом нормализуя состав кишечной микрофлоры;
– устраняет избыточный вес наиболее безопасным для человекаобразом – путем нормализации обмена веществ;
– повышает сексуальную привлекательность, восстанавливает и повышает потенцию;
– устраняет головные боли, а также нормализует давление;
– улучшает сон, повышает работоспособность и способность к концентрации (что важно не только для работающих людей, но и учащихся и студентов);
– используется в косметологии как средство, способствующееомоложению и отбеливанию кожи. Молочный гриб разглаживаетморщины, устраняет пигментные пятна, укрепляет волосы и стимулирует рост здоровых волос;

Тибетский молочный гриб способствует выработке важных ферментов, благодаря которым в желудке образуется меньше кислоты, вызывающей чувство жжения, и нормализуется кислотность желудочного сока.

– имеет широкое применение в кулинарии в качестве напитков и соусов, а также при приготовлении закусок и салатов.

//-- Полезные вещества и витамины, содержащиеся в молочном тибетском грибе --//

В состав молочного гриба входит большое количество полезных веществ.

В 100 мл кефира, полученного путем сквашивания обычного молокатибетским молочным грибом, содержится:

– витамин А – от 0,04 до 0,12 мг (суточная потребность человека составляет около 1,5–2 мг);
– витамин В -------

(тиамин) – около 0,1 мг (суточная потребность составляет около 1,4 мг);
– витамин В -------

(рибофлавин) – от 0,15 до 0,3 мг (суточная потребность около 1,5 мг);
– каротиноиды, преобразующиеся в организме в витамин А, – от 0,02 до 0,06 мг;
– ниацин (РР) – около 1 мг (суточная потребность составляет около 18 мг);
– витамин В -------

|

(пиридоксин) – до 0,1 мг (суточная потребность около 2 мг);

– витамин В -------

(кобаламин) – около 0,5 мг (суточная потребность около 3 мг);

– кальций – 120 мг (суточная потребность около 800 мг);

– железо – около 0,1–0,2 мг (суточная потребность от 0,5 до 2 мг). Стоит отметить, что чем выше жирность этого кефира, тем выше в нем содержание железа;

– йод – около 0,006 мг (суточная потребность около 0,2 мг);

– цинк – около 0,4 мг (суточная потребность около 15 мг). Помимо этого, кефир стимулирует усвоение цинка, уже имеющегося в организме;

– фолиевая кислота – на 20 % больше, чем в молоке. Чем жирнее кефир, тем больше в нем фолиевой кислоты;

– молочные бактерии (лактобактерии);

– дрожжеподобные микроорганизмы (не стоит путать их с пищевымидрожжами);

– спирт;

– многие полезные для человеческого организма ферменты, кислоты (в том числе углекислота), легкоусвояемые белки, полисахариды.

Каждое из этих веществ оказывает благотворное воздействие на организм человека.

Так, железо предупреждает депрессивные состояния и расстройства в работе нервной системы. Оно необходимо для укрепления ногтей, улучшения цвета кожи и восстановления жизненной силы волос.

Витамин А необходим для кожи и слизистых оболочек, предупреждения развития онкологических и инфекционных заболеваний, а также нарушения зрения. Он укрепляет зубы и кости, предупреждает развитие воспалительных процессов, повышаетконцентрацию внимания.

Употребление кефира предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Фолиевая кислота имеет большое значение в приостановлении процесса старения человеческого организма и его защите от злокачественных новообразований. Она также

необходима для обновления крови и выработки антител, особенно важна для женщин в период беременности.

Кобаламин (витамин В -------

) предупреждает развитие заболеваний кровеносных сосудов.

Тиамин (витамин В -------

) предупреждает нервные расстройства, обладает болеутоляющим свойством.

Рибофлавин (витамин В -------

|

) – залог бодрости и хорошего настроения в течение дня.

Ниацин снимает раздражительность, предупреждает заболевания кровеносных сосудов и инфаркт миокарда.

Пиридоксин (витамин В -------

) способствует работе нервной системы и более полному усвоению белков в желудке.

Молочные бактерии (лактобактерии) ответственны за здоровуюмикрофлору кишечника человека.

Углекислота возбуждает аппетит.

Кальций необходим для нервной системы, зубов, а также костей; он является средством для профилактики остеопороза.

Полисахариды очищают организм от ядовитых веществ, регулируют уровень холестерина в крови.

Дрожжеподобные микроорганизмы отвечают за здоровую микрофлору кишечника человека.

//-- Способ применения молочного гриба --//

Две чайные ложки молочного гриба залить 200–250 мл молока комнатной температуры и оставить на 24 часа. Процедуру повторять 1 раз в сутки, в одно и то же время, лучше вечером, хранить гриб при комнатной температуре. Молоко полностью сквашивается через 17–20 часов. Признаком этого является появление сверху густой массы, в которой находится гриб. Сквашенное молоко необходимо процедить через сито в стеклянную банку. После процеживания молочный гриб промывают от остатков сквашенного молока под струей чистой холодной воды, затем снова помещают в банку и заливают новой порцией молока.

Если молочный гриб ежедневно не промывать и не заливать свежим молоком, он не будет размножаться и станет коричневым, лишится лечебных свойств и может погибнуть.

Сквашенное молоко нужно употреблять по 200–250 мл в день, последний прием необходимо производить за 30–60 минут до сна на голодный желудок. Сквашенное молоко рекомендуется принимать в течение 20 дней, затем сделать перерыв на 10 дней и снова повторить курс лечения.

Здоровый гриб имеет белую окраску (цвет молока, творога), крупитчатую структуру и диаметр 5–6 мм в начале периода развития и 40–50 мм в его конце, перед делением.

Полный курс лечения составляет 1 год. При повторном курсе категорически запрещается употребление спиртных напитков, настоев, лекарств. Во время 10-дневного перерыва нужно продолжать ухаживать за грибом. Процеженный кефир можно использовать для приготовления оладий, творога, в качестве косметического средства для протирания рук и лица и т. д.

Целебный кефир можно использовать для заживления ран, порезов и лечения ячменя.

В первые 10–14 дней употребление молочного гриба резко повышает активность кишечника, что проявляется в виде повышенного газообразования, поэтому не рекомендуется принимать кефир в первой половине дня перед работой. Стул становится частым, моча немного темнеет. У больных желче- и мочекаменной болезнью могут появляться неприятные ощущения в области печени, почек, в подреберье. Через 12–14 дней острая реакция организма прекращается, наступает улучшение общего состояния, повышается настроение и общий тонус, у мужчин – половая активность.

Необходимо помнить о том, что молочный гриб – живое существо, обращаться с ним нужно бережно, осторожно, не закрывать емкость крышкой, так как он должен дышать.

Молочный гриб нельзя промывать горячей водой и оставлять в холодильнике, поскольку в этом случае он теряет лечебные свойства.

Молочный гриб погибает, если его вовремя не промыть. Если вы по какой-либо причине отсутствуете 2–3 дня, залейте 3-литровую банку молоком пополам с водой, положите туда гриб, поставьте в теплое место, а по приезде используйте этот кефир для ножных ванночек. Полученный настой снимает усталость, тяжесть в ногах, также обладает ранозаживляющим действием, уменьшает потоотделение.

С течением времени масса гриба увеличивается в результате размножения. Передавать излишки гриба другим людям рекомендуется только с инструкцией по его применению и уходу за ним.

//-- Рекомендации по употреблению молочного гриба --//

При употреблении тибетского молочного гриба следует придерживаться нескольких рекомендаций.

Не следует пить перекисший кефир, а также больше 500–700 мл кефира в день. Причем это не профилактическая, а лечебная доза для взрослых. Эту дозу необходимо делить в течение дня на более маленькие, к примеру, по 200 мл на каждый прием. Для детей старше 5 лет лечебная доза составляет 200–400 мл в день, при этом ее тоже необходимо делить на более маленькие порции.

Не рекомендуется пить кефир менее чем за 40 минут до отхода ко сну.

Количество кефира, употребляемое в профилактических целях, для детей должно быть примерно вдвое меньше, чем для взрослых.

Начинать прием настоя тибетского молочного гриба следует снебольшой дозы: 100 мл в день для взрослого человека, а для детей в возрасте старше 5 лет – не более 50 мл в день. На начальном этапе приема кефира ребенку всегда лучше давать минимальные дозы.

При лечении сахарного диабета нельзя наряду с приемом настоя тибетского молочного гриба вводить инсулин!

Не стоит совмещать прием настоя тибетского молочного гриба с распитием спиртных напитков. После употребления даже небольшого количества пива придется начинать курс приема тибетского кефира ссамого начала. Только в этом случае будет достигнут лечебно-профилактический и омолаживающий эффект.

//-- Уход за тибетским молочным грибом в домашних условиях --//

Сначала необходимо определить необходимое количество тибетского молочного гриба.

Для ухода за грибом потребуется: 3-литровая банка, марля на горлышко банки, чистая вода, необходимая для промывания гриба между заквашиваниями, и молоко. Рекомендуется использовать молоко нормальной или высокой жирности. Посуду для работы с грибом не следует мыть специальными моющими средствами, чтобы они не оставались на посуде.

Если вы будете приобретать гриб, попросите дать подробную информацию о нем и, по возможности, инструкцию. Наличие у вас такой инструкции сбережет здоровье, а также спасет гриб от преждевременной гибели. Для приготовления настоя необходимо использовать только чистую воду. Для этого можно использоватьфильтр или дистиллированную воду.

Сам уход за тибетским молочным грибом не представляет особой сложности. Для этого необходимо в чистую стеклянную или пластиковую банку налить обычное свежее молоко в количестве 0,3–0,5 л и положить в него закваску тибетского молочного гриба, из расчета не более 2 столовых ложек на 1 человека. Далее следует накрыть банку марлей и поместить ее в темное место. После того как из молока получится простокваша, необходимо с помощью пластикового дуршлага отделить саму простоквашу от гриба. Затем следует сцедить простоквашу в чистую емкость. После этого кефир готов к употреблению. Сами же гроздья тибетского гриба необходимо обязательно промыть с помощью того же пластикового дуршлага.

При уходе за молочным грибом не рекомендуется использовать металлическую посуду.

После этой процедуры гроздья тибетского гриба помещают обратно в емкость и заливают новой порцией несквашенного молока для производства следующей порции целебного напитка. Весь цикл повторяется снова. Процесс сквашивания возможен в общей камере холодильника, но при умеренном режиме охлаждения. Это удобно длярегулирования сроков сквашивания молока.

Применение тибетского молочного гриба при различных заболеваниях

Прежде чем начинать лечение, необходимо проконсультироваться со специалистом по народной медицине или лечащим врачом, который в зависимости от особенностей течения болезни и принимаемых пациентом медикаментозных препаратов назначит курс терапии и дозировку молочнокислого напитка, а также даст рекомендации относительно диеты в период приема настоя молочного гриба.

//-- Алкоголизм --//

Алкоголизм – хроническое прогрессирующее заболевание, в основе которого лежит патологическое пристрастие к этиловому спирту.

Лечение

Лучше всего курс лечения проводить после кодировки или медикаментозного лечения.

Для лечения алкоголизма тибетским молочным грибом следует немного изменить пропорции гриба и молока, сделать кефир покислее, но так, чтобы его было приятно пить. Принимать его нужно утром натощак, за 1 час до еды в обед и перед сном, не менее 1 л в день.

Уже через 1 месяц суточную порцию настоя можно разделить на 5–6 приемов.

Грибной кефир великолепно выводит продукты распада послемедикаментозного лечения и нейтрализует последствия злоупотребления алкоголем.

//-- Аллергия --//

Аллергия – повышенная чувствительность организма к каким-либо веществам, которые называются аллергенами. Реакция на аллергены может протекать в виде гиперчувствительности немедленного или замедленного типа. В качестве аллергенов обычно выступают пищевыепродукты, пыльца растений, шерсть животных, домашняя пыль,химические вещества и т. п.

Лечение

Молочный гриб лечит такие разновидности аллергии, как поллиноз, нейродермит, аллергический ринит, но противопоказан людям, страдающим бронхиальной астмой.

В начале опасного для аллергика сезона и в момент обострения болезни грибной кефир следует пить 3 раза в день натощак по 1 стакану.

Детям рекомендуется принимать по 150 мл кефира 3 раза в день. Грудным детям целебные составляющие гриба передаются с грудным молоком мамы, пьющей кефир.

Курс лечения при аллергии составляет 1 месяц, затемнеобходимо сделать перерыв на 2 недели, после чего курс можно повторить.

//-- Артериальная гипертония --//

Артериальная гипертония представляет собой заболевание, основным признаком которого является повышение артериальногодавления.

Лечение

Курс лечения состоит из нескольких этапов.

Первый этап – оздоровление кожи, восстановление ее функций, а именно открытия пор.

Для этого людям, больным гипертонией, необходимо посещать бани. Гипертоникам бояться бани не следует – разумное парение пойдет на пользу даже в том случае, если кровяное давление крайненестабильно. Но, конечно же, к парению надо подходить очень осторожно и не переусердствовать.

После каждого пребывания в парной необходимо обливаться холодной водой. Заходы в парилку должны быть кратковременными с последующим долгим отдыхом в предбаннике, где обязательно следует пить минеральную воду или травяной чай. Между парениями следует протирать кожу жесткой мочалкой или варежкой. Эта процедура позволяет открыться порам и активизирует приток кислорода в кровь.

Второй этап: за месяц до приема кефирного гриба в течение 2 недель съедать утром и вечером по 2 тонких ломтика лимона, смазанных медом.

Третий этап: утром и вечером выпивать натощак по 150 мл грибного кефира, после чего не есть и не пить в течение 15 минут. Курс приема кефира составляет 2 недели.

Затем дозу кефира рекомендуется увеличить до 250 мл и принимать 2 раза в день еще в течение 2 недель. После чего сделать перерыв от 2 недель до 1 месяца и заново повторить курс.

//-- Атеросклероз --//

Атеросклероз – разрастание в стенке крупных и средних артерий

соединительной ткани (склероз), из-за чего происходит утолщение их стенок.

Лечение

1– я неделя: пить настой гриба ежедневно 1 раз в день перед сном по 1/2 стакана и после приема не есть.

2– 4-я неделя: настой гриба пить 2 раза в день: перед завтраком 1/2 стакана и 1 стакан перед сном.

Курс лечения составляет 4 недели. После чего следует сделать перерыв на 1 месяц, а затем курс лечения повторить.

//-- Бронхит --//

Лечение бронхита (воспаление слизистой оболочки бронхов) должно проводиться только под наблюдением врача. При остром течении заболевания необходимо соблюдать постельный режим и наряду с приемом прописанных специалистом медикаментозных препаратов, пить настой молочного гриба.

Лечение

При сухом кашле, который, как правило, возникает в началезаболевания, для отделения вязкой мокроты рекомендуется пить теплый настой молочного гриба по 1/4 стакана 3 раза в день за 40 минут до еды. Лечение проводят в течение всего острого периода болезни.

Если острый бронхит сопровождается затруднением дыхания,больному рекомендуется сделать компресс из настоя молочного гриба и луковой шелухи. Для этого луковую шелуху заливают горячим настоем молочного гриба, оставляют на 10 минут, затем отжимают, заворачивают в марлю и кладут на грудь на 20 минут.

При остром бронхите хорошо помогает настой молочного гриба илуковой шелухи, смешанный с медом. Препарат принимают по 2 столовые ложки 3–4 раза в день.

При хроническом бронхите в качестве отхаркивающего и общеукрепляющего средства принимают настой молочного гриба, луковой шелухи, тмина и меда. Для приготовления препарата 250 г меда следует смешать с 1/3 стакана настоя

молочного гриба, добавить 1/3 стакана смеси отваров луковой шелухи и тмина и кипятить наслабом огне в течение 15 минут. Затем смесь остудить, тщательно перемешать и хранить в темном прохладном месте.

Препарат принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за 40 минут до еды.

Также хронический бронхит лечат смесью следующего состава: 2 столовые ложки настоя молочного гриба, 1 столовая ложка сока алоэ, 100 г меда. Компоненты перемешать и хранить в темном прохладном месте.

Помимо вышеперечисленных средств, для лечения хронического бронхита используют лекарственные сборы.

Сбор 1. 1 столовую ложку мать-и-мачехи, 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной залить 1 л горячего настоя молочного гриба, настоять в течение 2 часов, затем процедить.

Настой принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 30–40 минут до еды.

Сбор 2. 2 столовые ложки багульника болотного, 1 столовую ложку крапивы двудомной залить 1 л горячего настоя молочного гриба, настоять в течение 30–40 минут, затем процедить.

Препарат принимать по 1/3 стакана 1 раз в день после еды.

При простудных заболеваниях, сопровождающихся насморком и кашлем, во избежание осложнения на бронхи 3 раза в день в течение 7 дней принимают настой молочного гриба и луковой шелухи (по 15–20 капель).

Сбор 3. 1/2 столовой ложки корней алтея лекарственного, 1/2 столовой ложки травы душицы залить 1 л горячего настоя молочного гриба, настоять в течение 2 часов, затем процедить.

Настой принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 1 час до еды.

//-- Варикозное расширение вен --//

Заболевание характеризуется деформацией вен нижних конечностей и часто сопровождается отеками ног и возникновением трофических язв. Для профилактики и лечения варикозного расширения вен в народной медицине

используют различные средства, к которым относится и кефир на основе молочного гриба.

Лечение

Для лечения варикозного расширения вен применяется перекисший кефир. Его следует добавить в воду, после чего сделать ванночки для ног на 30 минут, затем сполоснуть ноги теплой водой. Срок годности грибного кефира составляет 30 дней.

Такие ванны избавят не только от варикозного расширения вен, но и от отложения солей, также они отлично снимают усталость ног, помогают при болях при полиартрите. Курс лечения не ограничен.

//-- Выпадение волос --//

Причинами выпадения волос могут быть как наследственная предрасположенность, так и различные заболевания кожи волосистой части головы – такие, как дерматит, грибковые болезни и др. Кроме того, к выпадению волос зачастую приводит неправильный уход за волосами, недостаток витаминов и минеральных веществ, нарушение обмена веществ в организме, а также влияние факторов окружающей среды.

В народной медицине существует множество средств, способствующих укреплению волос и лечению кожи волосистой частиголовы.

Лечение

Благодаря содержанию биологически активных веществ, настои измолочного гриба оказывают укрепляющее действие на волосы и предупреждают их выпадение.

Для профилактики выпадения волос 1 раз в 2–3 недели кожу головы следует смачивать кефиром, после чего промывать теплой водой.

Для укрепления волосяных луковиц 1 раз в неделю рекомендуетсяополаскивать волосы настоем молочного гриба, луковой шелухи и листьев березы, для приготовления которого 1 столовую ложку луковой шелухи и 1 столовую ложку березовых листьев следует залить 300 мл настоя, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем охладить и процедить.

При выпадении волос, связанном с кожными заболеваниями волосистой части

головы, 300 мл настоя молочного гриба необходимо смешать с 2 столовыми ложками касторового масла. Смесь следуетравномерно втереть в кожу головы, затем накрыть голову полотенцем, а через 30 минут промыть теплой водой.

Эффективным средством против выпадения волос является отвар из луковой шелухи, коры дуба и настоя молочного гриба: 2 столовые ложки луковой шелухи и 2 столовые ложки коры дуба нужно залить 1 л настоя и кипятить в течение 10 минут, затем остудить при комнатной температуре и процедить. Отвар втереть в кожу головы, голову накрыть полотенцем, а через 30 минут промыть теплой водой.

//-- Гайморит --//

Воспаление верхнечелюстной пазухи, или гайморит, возникает при остром рините или в результате инфекционных и простудных заболеваний. Помимо назначенных врачом антибиотиков и других медикаментозных средств, лечение гайморита проводят настоем молочного гриба.

Лечение

При гайморите слизистую оболочку носа 2 раза в день следует смазывать настоем молочного гриба.

//-- Геморрой --//

Расширение и воспаление вен нижнего отдела прямой кишки – геморрой – успешно лечится средствами народной медицины.

Лечение

При геморрое хорошо помогают сидячие ванны с отваром настоя молочного гриба и луковой шелухи. Для приготовления отвара 4 столовые ложки луковой шелухи залить 2 л настоя молочного гриба,кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем остудить при комнатной температуре, процедить и добавить в ванну. Время принятия ванны – 10 минут.

Для внутреннего употребления при лечении геморроя используют различные сборы лекарственных трав на основе настоя молочного гриба.

Сбор 1. 1 столовую ложку травы тысячелистника, 1 столовую ложкукорня

одуванчика залить 1 л настоя молочного гриба, настоять в течение 1 часа, затем процедить.

Настой пить по 1/4 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

В период обострения геморроя следует исключить из рациона острые приправы, капусту, бобы и ржаной хлеб.

Сбор 2. 1 столовую ложку цветков кошачьей лапки, 1 столовую ложку корня девясила высокого, 1 столовую ложку травы горца почечуйного залить 2 л теплого настоя молочного гриба, настоять в течение 30 минут, затем остудить при комнатной температуре и процедить.

Препарат принимать по 1/4 стакана 3 раза в день при геморроидальных кровотечениях.

Сбор 3. 2 столовые ложки луковой шелухи, 2 столовые ложки конского щавеля, 1 столовую ложку цветков коровяка, 1 столовую ложку листьев крапивы двудомной залить 1 л воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем остудить при комнатной температуре и процедить.

Отвар принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до едыпри геморроидальных кровотечениях.

//-- Гингивит --//

Гингивит характеризуется воспалением и кровоточивостью десен и, как правило, сопровождается гилитозом, то есть неприятным запахом изо рта.

Для профилактики гингивита необходимо ежедневно ухаживать за полостью рта и регулярно посещать стоматолога.

Лечение

При легкой кровоточивости десен рекомендуется 2–3 раза в день полоскать ротовую полость настоем молочного гриба.

Гингивит является начальной стадией парадонтита, который приводит к абсцессам десен и выпадению зубов.

При запущенном гингивите в настой из молочного гриба следуетдобавить 2 чайные ложки листьев шалфея. Полученную смесь нагретьна слабом огне, затем остудить при комнатной температуре в течение 1 часа и процедить. Препаратом полощут ротовую полость 6–8 раз в день.

Если на деснах имеются абсцессы, 2 раза в день ротовую полостьрекомендуется полоскать настоем молочного гриба с добавлением соли (1 чайную ложку соли на 1 стакан настоя).

//-- Желчнокаменная болезнь --//

Желчнокаменная болезнь – обменное заболевание, при котором в желчном пузыре или желчных протоках образуются камни.

Лечение

Для растворения небольшого количества конкрементов в желчном пузыре следует чередовать употребление грибного кефира с огуречным соком.

Утром за 1 час и до обеда выпить по 1 стакану свежевыжатого сокаогурца. Вечером за 1 час до сна выпить 1/2 стакана грибного кефира.

Курс лечения составляет 1 месяц.

//-- Запор --//

Причинами задержки стула могут быть функциональные нарушения кишечника, геморроидальные узлы, спайки, скопления кала, а также опухоли различной этиологии. Кроме того, запор может возникнуть в результате общего ослабления организма, несбалансированного рациона, подавления акта дефекации и т. д.

Нетрадиционная медицина предлагает множество средств борьбы с запорами, одним из которых является прием натощак кефира, полученного из молочного гриба, который оказывает легкое слабительное действие.

Лечение

Для профилактики запоров рекомендуется придерживаться диеты, богатой растительной пищей. Если же это по каким-то причинам невозможно, утром, за

1 час до завтрака, можно выпить 1/2 стакана грибного кефира.

При запорах, сопровождающихся болями в кишечнике, рекомендуется пить настой из кефира и корней крушины ломкой: 2 столовые ложки крушины ломкой залить 300 мл кефира, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, охладить при комнатной температуре и процедить.

Препарат принимать по 1/2 стакана 2 раза в день (утром и вечером) за 1 час до еды.

Кефир из тибетского молочного гриба рекомендуется принимать при атонии кишечника и хроническом запоре.

При запорах, сопровождающихся метеоризмом, показан прием настоя кефира, луковой шелухи и корня девясила высокого, смешанного с медом. Для приготовления данного препарата 1 столовую ложку луковой шелухи и 1 столовую ложку корня девясила залить 1 л кефира, кипятить на слабом огне в течение 10–15 минут, остудить при комнатной температуре, процедить и смешать со 100 г меда.

Препарат пить по 4 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут доеды.

//-- Колит --//

Колит – воспаление толстой кишки, возникающее в результате вирусного или бактериального поражения кишечника.

Лечение

Если колит сопровождается диареей, необходимо взять 1 чайную ложку молочного гриба на 1 л молока и принимать по 1 стакану кефира 2 раза в день до еды. Курс лечения составляет 6 недель.

1– 2-я неделя: принимать по 20 капель 30 %-ного спиртового настояпрополиса, разведенного в 1/2 стакана теплой воды или молока за 1 час до еды 3 раза в день.

2– 4-я неделя: утром и вечером следует принимать такой же настой прополиса, как первые 2 недели, а дневной его прием заменить грибным кефиром. Если прием кефира вызовет сильную диарею, следует уменьшить вдвое концентрацию

препарата и его дозу.

4– я неделя: последний вечерний прием прополиса заменить на 1 стакан слабокислого кефира, а утром принимать прополис.

5– я неделя: пить только кефир 3 раза в день по 1 стакану.

6-я неделя: пить кефир по 1/2 стакана 2 раза в день.

//-- Ожирение --//

Под ожирением понимают избыточное накопление в организмежировой ткани и отложение его в сальнике и других органах.

Лечение

Лечение заключается в соблюдении графика приема пищи по часам. Процесс приема пищи следует разделить на 6 приемов, последний изкоторых следует осуществлять до 6 часов вечера или за 4 часа до отхода ко сну.

После 1-й недели диеты можно перейти на обычное питание на 1 неделю. При этом необходимо ограничивать себя в сладком, жирном и мучном. Затем опять перейти на диету в течение 1 недели.

Перед началом диеты всегда необходимо устраивать разгрузочный день.

Если наблюдается острый приступ голода, можно выпить дополнительную порцию грибного кефира, составляющую 100 мл.

Кроме ограничения в еде, нужно ограничить и прием жидкостей. В диетические дни следует выпивать не больше 0,5 л воды (кроме 5-го дня диеты, когда нужно выпить 1,5 л минеральной воды).

Существует несколько способов избавления от ожирения.

Способ 1

1– й день: 400 г отварного картофеля без соли и 0,5 л грибного кефира. Разделить картофель на 4 приема, кефир на 5 приемов. Кефир пить до еды, последнюю порцию выпить за 1 час до сна.

2– й день: 400 г обезжиренного творога и 0,5 л грибного кефира.

3– й день: 400 г фруктов (кроме бананов и винограда) и 0,5 л грибного кефира.

4– й день: 400 г отварных куриных грудок без соли и 0,5 л грибногокефира.

5– й день: 400 г фруктов и 0,5 л грибного кефира.

6– й день: 1,5 л минеральной воды без газа.

7– й день: 400 г фруктов и 0,5 л грибного кефира.

Установлено, что за 20 дней такого лечения можно сбросить 8 кг массы, а за 2 месяца до 25 кг.

Способ 2

Следует придерживаться правильного питания, необходимо сильно ограничить себя в сладком, мучном, жирном, а лучше всего вообще исключить такие продукты из своего рациона.

Через 30 минут после каждого приема пищи выпивать по 1 стаканугрибного кефира. Кроме этого, можно 1–2 раза в неделю устраиватьразгрузочные дни, употребляя лишь кефир, груши и яблоки.

Разгрузочный день

На первый завтрак можно съесть печеное яблоко без сахара и выпить 1 стакан грибного кефира.

Второй завтрак должен состоять из груши, сырого яблока и 1 стакана грибного кефира.

На обед выпить 1 стакан грибного кефира.

На ужин рекомендуется съесть салат из тертого яблока с морковью, политый грибным кефиром.

За 30 минут до сна выпить 1 стакан грибного кефира с 1 чайной ложкой меда.

//-- Опрелости кожи --//

Простоквашу молочного гриба необходимо наносить на чистую кожу. Регулярное смазывание мест, подверженных шелушению, предупредит появление опрелостей и устранит неприятный запах.

Лечение

Кефир из молочного гриба обладает бактерицидными и ранозаживляющими свойствами, в связи с чем его используют для лечения различных кожных заболеваний.

Для уменьшения опрелостей кожи следует смешать 0,5 л грибного кефира и 100 г оливкового масла, после чего перемешать дооднородности. Затем вылить

эту смесь в подготовленную заранее ванну и принимать ванну в течение 5 минут, процедуру проводить 1 раз в неделю.

//-- Пиелонефрит --//

Пиелонефрит – воспалительное заболевание почек, при котором поражается ткань почек и мочевыводящая система.

Больные острой формой пиелонефрита в большинстве случаев подлежат госпитализации и проходят лечение в условиях стационара.

Люди, страдающие хроническим воспалением почек, должны проводить терапевтические процедуры под наблюдением врача и только по совету последнего применять те или иные средства нетрадиционной медицины.

Лечение

При пиелонефрите, а также некоторых других заболеваниях почек рекомендуется принимать кефир молочного гриба.

Кефир следует принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения составляет 7 дней. После недельного перерыва прием кефира возобновляют и в течение 14 дней пьют по 1/4 стакана 1 раз в день за 1 час до завтрака.

//-- Пневмония (воспаление легких) --//

Пневмония (воспаление легких) – большая группа заболеваний, характеризующихся наличием воспалительного процесса в легких.

Лечение

При лечении пневмонии грибной кефир необходимо пить по 150 мл 2 раза в день: утром – натощак за 1 час до еды и вечером – за 2 часа до сна.

Интервал между приемом кефира и антибиотиков должен составлять 3 часа.

Через 2 недели следует сделать перерыв. В это время можно принимать горячий отвар овса. Для этого в 1 л молока засыпать 1 стакан промытого овса и варить в течение 1 часа на медленном огне. После чего процедить и пить с медом или маслом. Особенно полезно пить отвар на ночь.

//-- Ревматизм --//

Ревматизм представляет собой системное воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественной локализацией в сердце, сосудах и суставах. Развивается через 1–3 недели после перенесенного фарингита или ангины.

Лечение

При лечении ревматизма необходимо использовать теплую простоквашу. Наносить ее следует на больные места, тщательно втирая круговыми движениями в суставы и кисти рук по 7–8 раз в день, процедуру проводить через каждый час.

//-- Сахарный диабет --//

Сахарный диабет – заболевание, характеризующееся недостатком в организме человека гормона инсулина, в результате которого происходит нарушение углеводного, белкового и жирового обменов.

Настой молочного гриба применяется как самостоятельное средство на начальной стадии заболевания (до 1 года) и только при инсулинонезависимой форме.

Лечение

Кроме понижения сахара в крови грибной кефир частично восстанавливает поврежденные клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин. Курс лечения составляет 25 дней.

Для лечения необходимо 1 л грибного кефира разделить на порции по 150 мл и пить в течение 1 дня в момент ощущения голода. Сначала за 15 минут до еды выпить кефир, затем принять пищу, затем любойтравяной чай.

После курса лечения необходимо сделать перерыв от 2 недель до 1 месяца, затем все повторить.

//-- Себорея --//

При некоторых заболеваниях и неправильном уходе за волосами у человека возникают нарушения салоотделения волосистой кожиголовы, проявляющиеся

сухостью и шелушением (перхотью) или, наоборот, повышенным салоотделением. Такие изменения называют себорейными.

В народной медицине как при жирной, так и при сухой себорее применяют простоквашу из молочного гриба.

Лечение

Для профилактики и лечения себореи в нетрадиционной медицине используют простоквашу из молочного гриба, из которой делают маски для волос и кожи головы, ее необходимо втирать в корни волос 2 раза в неделю. Курс лечения – 10 процедур.

//-- Туберкулез легких --//

Туберкулез легких – инфекционное заболевание, при котором в пораженных легких прогрессирует специфический воспалительный процесс.

Перед началом лечения туберкулеза необходимо в течение месяца провести курс лечения молоком, медом, алоэ и сливочным маслом. Для этого потребуется 1 стакан молока, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 столовой ложки сока алоэ. Все тщательно перемешать. Дневная доза составляет 3–4 стакана.

Лечение

Спустя месяц можно приступить к лечению кефирным грибом. Для этого надо 1 л напитка разделить на 4 порции и принимать натощак за1 час до еды. Продолжительность курса лечения составляет 3–4 месяцабез перерыва.

Затем на 2 месяца следует сделать перерыв. В этот период рекомендуется продолжать лечение молоком с медом и алоэ и антибиотиками. После каждого курса лечения антибиотиками дополнительный курс лечения составляет прием в течение 2 недель по 500 мл кефира в день, поделенных на 3 порции.

После затихания туберкулезного процесса необходимо принимать по 700–800 мл в день кефирного настоя в течение 1 месяца каждый сезон (весна, лето, осень, зима).

//-- Фурункулез --//

Фурункулез – это острое гнойно-некротическое воспаление волосяного фолликула и окружающей его соединительной ткани. К заболеванию предрасполагают загрязнение кожи, трение одеждой, раздражение химическими веществами, микротравмы, а также нарушения обмена веществ.

Лечение

Чтобы избавиться от образовавшихся фурункулов, ежедневно на очищенную кожу следует накладывать марлю, смоченную настоем молочного гриба, на 20–30 минут. Процедуру делать ежедневно в течение 1 месяца.

//-- Холецистит --//

Холецистит – воспаление желчного пузыря различной этиологии.

Лечение

Утром и днем следует пить по 1/2 стакана овсяного отвара. Для этого нужно 500 г овса залить 1 л кипятка и настоять в течение 40 минут, после чего процедить. На ночь за 1 час до сна принимать стакан грибного кефира.

//-- Язва желудка --//

Язва желудка представляет собой хроническое заболевание, протекающее с сезонными обострениями, при котором язва возникает на стенке желудка или двенадцатиперстной кишки.

Лечение

Длительность лечения 1,5 месяца.

1-я неделя: утром натощак выпить 1 стакан воды с растворенной столовой ложкой липового меда. После чего на завтрак съесть кашу (манную или геркулесовую). На ночь принять 1 стакан грибного кефира, можно с добавлением 1 столовой ложки оливкового масла.

2- я неделя: за 1 час до еды натощак выпить 1 стакан воды с растворенным липовым медом. Днем до еды выпить 1/2 стакана капустного сока. Вечером – грибной кефир.

3- 4-я неделя: утром и днем до еды пить капустный сок. Вечером – грибной кефир.

5-6-я неделя: утром и вечером пить только кефир.

//-- Ячмень --//

Ячмень – это гнойное воспаление расположенной на краю века сальной железы. Причиной болезни, как правило, является переохлаждение.

Лечение

На больное место следует приложить салфетку из бинта, смоченную в грибном кефире, на 30 минут. Наносить на больные места 6–8 раз подряд.

Снижение веса с помощью молочного гриба

Настой тибетского молочного гриба легко снижает вес. Он не расщепляет жиры до жирных кислот, которые накапливаются в печени и снова преобразуются в жиры, а превращает их в более простые соединения, которые затем легко выводятся из организма человека.

Для того чтобы похудеть, необходимо пить кефир тибетского молочного гриба ежедневно через 30 минут после еды перед сном,при этом нужно 1–2 раза в неделю устраивать разгрузочные дни наоснове тибетского кефира, употребляя в пищу лишь яблоки, груши и мед.

Меню разгрузочного дня

На первый завтрак съесть 1 яблоко и выпить 1 стакан тибетского кефира. На второй завтрак съесть грушу, яблоко и выпить 1 стакан тибетского кефира.

На обед выпить стакан тибетского кефира с кусочком черного хлеба.

На ужин съесть грушево-яблочный салат, приправленный тибетским кефиром вместо какого-либо соуса.

Перед сном принять тибетский кефир с 1 чайной ложкой меда.

Ценность вышеописанной диеты состоит в том, что снижение веса будет стабильным, примерно 2–4 кг в месяц. Кроме того, благодаря такой диете нормализуется флора кишечника, устраняются холестериновые бляшки, гормональный фон приходит в норму,нормализуется обмен веществ.

После разгрузочных дней следует снова начинать употреблять только кефир из молочного гриба.

Применение молочного гриба в косметологии

Регулярное употребление и добавление в косметические средства продуктов молочного гриба поможет выглядеть всегда молодо и привлекательно. Грибной кефир защищает, очищает, освежает, тонизирует, разглаживает, восстанавливает, лечит и омолаживает кожу, а также помогает в укреплении волос, возвращая им природный блеск и красоту.

Применение масок на основе молочного гриба способствует отбеливанию кожи и устранению пигментных пятен. Регулярное втирание кефира в кожу головы и волосы способствует оздоровлению волос, их питанию, обеспечивает здоровый рост. Настой тибетского молочного гриба успешно применяют в борьбе с облысением как у мужчин, так и у женщин.

Маски являются одним из самых доступных и распространенных косметических средств. Питательные и лечебные вещества масок проникают глубоко в поры кожи, которая становится более эластичной, свежей и молодой. Их действие будет продолжаться в течение 2–3 дней. Чтобы получить от масок максимальную пользу,необходимо прежде всего изучить правила, применения этихкосметических процедур.

Действие масок разнообразно: одни маски способствуют смягчению и питанию кожи, другие же оказывают обезжиривающее и вяжущее действие, третьи способствуют отбеливанию кожи, некоторые укрепляют ее, повышая упругость. Существуют маски, обладающие и лечебными свойствами, они сокращают поры, снимают раздражение и воспаление кожи, тем самым очищая ее. Наряду с этим, маски могут оказывать не только местное, но и рефлекторное действие на весьорганизм. Основная цель масок – активизировать кровообращение и улучшить питание кожи лица и рук.

//-- Косметические маски на основе молочного гриба --//

//-- Тонизирующие маски --//

Маска из творога и сметаны

Смешать 1 столовую ложку творога, 2 столовые ложки сметаны и 1 чайную ложку поваренной соли. Компоненты растереть до образования однородной массы и нанести на лицо. Маску следует использовать 1–2 раза в неделю. Курс лечения составляет не менее 8-12 процедур.

Фруктовая маска

2 чайные ложки творога смешать с равным количеством фруктового или овощного сока, добавить 1/2 чайной ложки соли и нанести на кожу. Через 5–6 минут маску нанести вторично и через 15 минут снять косметическим шпателем, затем смыть соленой водой. Кожу слегка помассировать и нанести крем.

Маска из творога и помидора

Если по структуре маски густые, их необходимо наносить пальцем или кисточкой, а жидкие – с помощью марли или ваты. Маски наносятснизу вверх по кожным линиям. Разговаривать при наложенной маске не рекомендуется.

2 столовые ложки творога, 1 столовую ложку молока, 1 чайную ложкуподсолнечного масла, 1 нарезанный ломтиками помидор смешать,добавить соль. Приготовленную кашицу нанести на лицо на 15–20 минут.

//-- Омолаживающие маски --//

Маска из творога и апельсина

2 столовые ложки творога смешать с 2 чайными ложками

растительного масла, можно добавить сок половинки апельсина.

Маски лучше всего усваиваются кожей после массажа и теплых компрессов.

Маску наложить на лицо не более чем на 20–30 минут, затем снять теплым компрессом или смыть теплой водой с обязательным дальнейшим ополаскиванием лица прохладной водой.

Лимонно-творожная маска

Смешать 2 столовые ложки творога, 1 столовую ложку молока, 1 чайную ложку подсолнечного масла, сок 1/2 помидора и 1 ложку лимонного сока. Кашицу нанести на лицо и смыть через 20 минут.

Маска из творога

1 столовую ложку творога, полученного из молочного гриба, нанести на лицо, затем круговыми движениями скатывать его с лица. Через 10 минут смыть теплой водой.

Маска из творога и черного чая

1 чашку черного чая настоять в течение 1 часа, затем смешать с 3 столовыми ложками творога. Наложить на лицо и смыть через 10 минут.

//-- Маски для сухой кожи лица --//

Маска из творога и оливкового масла

1 столовую ложку творога, 1 столовую ложку оливкового масла, 1 столовую ложку молока и 1 столовую ложку морковного сока хорошо растереть и нанести на лицо толстым слоем. Через 15–20 минут смыть теплой водой.

Маска из творога и моркови

Смешать 1 столовую ложку творога с 1 чайной ложкой сметаны и 1 чайной ложкой морковного сока. Нанести на лицо и шею. Держать 15 минут, после чего смыть теплой водой.

Маска из творога и черной смородины

При нормальной и сухой коже маски снимают настоем трав, чаем средней крепости, разбавленным лосьоном, молоком, отваром шиповника, подсоленной холодной водой. После чего на кожу наносят немного жирного крема массирующими движениями.

Размять несколько крупных ягод черной смородины, затем добавить 1 чайную ложку сметаны, 2 чайные ложки творога, 1 чайную ложку меда. Маску наложить на лицо и держать в течение 15–20 минут, затем снять влажным тампоном и нанести питательный крем.

Маска из творога и петрушки

2 чайные ложки творога смешать с 1 чайной ложкой сока петрушки и добавить 2 чайные ложки витаминизированного рыбьего жира или 1 чайную ложку льняного масла, а также цедру лимона. Великолепно

подходит для кожи с расширенными капиллярами.

Маска из творога и сливок

2 столовые ложки жирного творога растереть с 1 столовой ложкой сливок, добавить соль на кончике ножа и 1 столовую ложку теплого растительного масла, все размешать до получения однородной массы.

Творожно-яблочная маска

2 чайные ложки творога растереть с 1/2-1 чайной ложкой яблочного сока. Добавить 1/2 яичного желтка и 1 чайную ложку камфарногомасла. Нанести на кожу лица на 15–20 минут. Затем смыть теплой водой.

//-- Маски для жирной кожи --//

Творожно-медовая маска

2 столовые ложки творога растереть с 1/2 чайной ложкой жидкого меда, добавить яйцо и взбить. Маску наложить на 10–15 минут, послечего смыть холодной водой.

Кефирно-творожная маска

1 столовую ложку кефира смешать с 1 столовой ложкой творога, добавить щепотку соли. Нанести маску на 10–15 минут. Смыть холодной водой.

Творожно-огуречная маска

Обсушить жирную кожу махровым полотенцем, затем ее следует протереть ватой, смоченной лосьоном, позже слегка смазать кремом.

2 столовые ложки творога, 1 столовую ложку молока, 1 чайную ложку подсолнечного масла, натертый на крупной терке огурец, немного петрушки смешать, добавить соль. Нанести на лицо на 15–20 минут, затем смыть холодной водой.

//-- Отбеливающие маски --//

Отбеливающие маски лучше делать во второй половине дня, так как после них нежелательно попадание на кожу солнечного света. Маски применяют курсами – 2–3 курса с перерывом в 1 неделю. Курс состоит из 10–15 масок, причем, если кожа жирная, их делают через день, а если сухая – 2 раза в неделю. Перед началом курса во избежание неравномерной пигментации кожи и для усиления эффекта рекомендуется предварительно сделать отшелушивающую маску.

Маска с медом

3 чайные ложки творога, сделанного из чайного гриба, смешать с 1 чайной ложкой меда, нанести на лицо, выдержать 10–15 минут и смыть прохладной водой. Эта маска не только отбеливает кожу, но увлажняет и питает ее.

Творожно-молочная маска

Нельзя мыть жирную кожу после маски горячей водой или водой с мылом – кожа будет сильно блестеть.

Творог, оливковое масло, молоко и морковный сок тщательно перемешать в равных количествах и нанести на участки кожи с веснушками. Маску смыть теплой водой, а затем протереть кожу кусочком льда. Эффект наступит через 1 месяц.

Маска из творога и оливок

Смешать в равных пропорциях творог и оливки с лимонным соком, добавить 5-10 капель 10 %-ной перекиси водорода и нанести на кожу, смыть теплой водой через 10–15 минут.

Маска из творога и перекиси водорода

В столовую ложку протертого через ситечко творога добавить 5 капель перекиси водорода и щепотку соли. Полученную кашицу нанести на кожу лица на 15–20 минут, затем смыть водой комнатной температуры.

//-- Маски для нормального типа кожи --//

Маска из творога и морской соли

1 столовую ложку сметаны и 1 столовую ложку творога перемешать до получения однородной массы. Добавить 1 чайную ложку морской соли и вновь хорошо размешать. Нанести маску на лицо. Подержать 15–20 минут. Смыть теплой, а затем холодной водой.

Творожно-яичная маска

2 чайные ложки фруктового сока, 1/2 сырого яичного желтка, 2 столовые ложки творога, ложку растительного масла смешать и нанести на кожу, подержать 15–20 минут.

//-- Маски для чувствительной кожи --//

После применения маски не рекомендуется обильно мыть лицо.

Маска из творога и малинового сока

1 чайную ложку творога растереть с таким же количеством жидкого меда и добавить 2 чайные ложки малинового сока. Нанести маску на кожу лица, через 10–15 минут смыть водой комнатной температуры.

Маска из творога и сока крыжовника

1 чайную ложку творога растереть с таким же количеством жидкого меда и добавить 2 чайные ложки сока крыжовника. Толстым слоемсмазать этой смесью лицо, спустя 10–15 минут смыть холодной водой.

//-- Маски для ухода за кожей лица в зимний период --//

Зимой практически все участки нашего тела закрыты теплой одеждой и только лицо остается открытым для неблагоприятного воздействияпониженной температуры, перепадов влажности и других факторов. Для того чтобы защитить кожу лица, необходимо использовать питательные маски, так как в их состав входят жиры, желток, творог,

мед, которые так необходимы для нормального питания кожи в зимнее время. Следует помнить о том, что, если кровеносные сосуды на лице расширены, мед использовать для масок не рекомендуется.

Маски не рекомендуется передерживать, это неблагоприятно влияет на состояние кожи лица.

Маска из творога и яйца

2 столовые ложки творога растереть с сырым желтком и несколькими каплями перекиси водорода. Получившаяся масса должна быть без комков и не слишком густая. Затем наложить ее на лицо и шею. Через 10–15 минут смыть холодной водой. Такая маска оживит кожу, сделает ее немного светлей.

Шведская маска

3 чайные ложки творога и 1 чайную ложку меда взбить докремообразного состояния. Смесь наложить на лицо на 10–15 минут, после смыть тампоном, смоченным в холодном молоке.

Питательная маска

Маска готовится из творога, оливкового масла, молока, морковного сока. Все компоненты нужно взять в равных соотношениях, после чего тщательно растереть и нанести на лицо на 20 минут. Смыть маску теплым компрессом, затем лицо ополоснуть прохладной водой.

Маска из творога и сока алоэ

Смешать 1 чайную ложку творога, 1 чайную ложку сока алоэ, 1 чайную ложку яичного желтка и 1 столовую ложку сметаны. Наложить первый слой маски, подождать, пока он подсохнет, наложить второй и последующие слои. Через 20 минут смыть маску теплой водой, а затемополоснуть холодной.

Применение молочного гриба в диетическом питании

Творог и сыр, полученные из молочного гриба, отлично усваиваются желудком. Блюда, приготовленные на их основе, считаются диетическими и могут использоваться для похудения и леченияожирения.

//-- Приготовление творога --//

Ингредиенты 2 л кефира.

Способ приготовления

Кефир, полученный на основе молочного гриба, влить в кастрюлю, затем поставить на медленный огонь и довести до кипения. Когда закипит, подержать еще 3–5 минут, за это время кефир должен свернуться в творог. Таким образом получатся крупинки творога и сыворотка. После чего следует подождать, когда содержимоекастрюли

немного остынет, и процедить через марлю или сито: творог останется на сите, а сыворотка стечет.

//-- Приготовление сыра --//

Ингредиенты

Сыворотку можно использовать для выпечки либо в качествесредства от кашля: в 1/2 стакана сыворотки добавить соду на кончике ножа, смешать и пить 2 раза в день в теплом виде.

1 кг творога, 1 л молока, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли и соды.

Способ приготовления

В алюминиевую кастрюлю влить молоко, нагреть, но не кипятить, затем добавить творог, после чего, непрерывно помешивая, дать свернуться. Выложить полученный творог в марлю и дать стечь. Растопить в сливочном масле соду и соль. Творог переложить в кастрюлю, добавить масло с солью и содой и кипятить 10 минут. Снять с огня и добавить взбитое яйцо, перемешать и вылить в форму, поставить в холодильник.

//-- Блинчики на кефире --//

Ингредиенты

1 стакан муки, 1 стакан грибного кефира, 1/2 чайной ложки соли и соды, 1 чайная ложка сахарного песка, 3 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления

Все ингредиенты перемешать, кроме растительного масла. Тесто должно получиться жидким, по консистенции напоминающим кефир.

Жарить блинчики на сковороде, смазанной растительным маслом.

//-- Оладьи на кефире --//

Ингредиенты

1 стакан муки, 1 стакан грибного кефира, 1/2 чайной ложки соли и соды, 1 чайная ложка сахарного песка, 3 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления

Все ингредиенты перемешать, кроме растительного масла. Тесто по консистенции должно напоминать сметану. Также в него можно добавить натертый на крупной терке кабачок.

Жарить оладьи на сковороде, смазанной растительным маслом.

//-- Сырники --//

Ингредиенты

500 г творога, 2 яйца, 4–5 столовых ложек муки, 2–3 столовые ложкисахарного песка, 1/2 чайной ложки соли и соды, погашенной

уксусом, 3 столовые ложки растительного масла.
Способ приготовления
Все ингредиенты перемешать, кроме растительного масла. Полученное тесто скатать колбаской, нарезать ее кружочками толщиной 1–1,5 см и жарить на сковороде, смазанной растительным маслом.

//-- Запеканка с изюмом --//

Ингредиенты
500 г творога, 2 яйца, 6 столовых ложек сахарного песка, 6 столовых ложек манной крупы, 100 г изюма, 1/2 чайной ложки соды, погашенной уксусом, 1/2 чайной ложки соли, 50 г маргарина.
Способ приготовления
Все ингредиенты перемешать, кроме маргарина. Холодную форму для запеканки смазать маргарином и выложить в нее замешанную массу.
Выпекать в течение 20–30 минут в разогретой духовке при температуре 200 °С.

//-- Ватрушки --//

Ингредиенты
Тесто: 1 стакан молока, 2 желтка, 1/2 пачки маргарина или сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 20 г дрожжей, 3–4 стакана муки.
Начинка: 500 г творога, 1/2 стакана сахарного песка, 2–3 яйца, 20 г сливок, ванилин на кончике ножа, 50 г изюма.
Способ приготовления
Тесто замесить и поставить в теплое место до поднятия. Когда оно увеличится в объеме в 3 раза его следует достать и раскатать в блин толщиной 1,5–2 см. Наверх блина положить начинку.
Выпекать в течение 30 минут в разогретой духовке при температуре 200 °С.

//-- Воздушный творожный пирог --//

Ингредиенты
500 г творога, 2/3 стакана муки, 2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 1 стакан сахарного песка, 1/2 стакана изюма, цедра 1 лимона, ванилин, соль повкусу.
Способ приготовления
Творог протереть через сито. Молоко вскипятить, добавить ванилин. Муку для молочного соуса слегка обжарить и растереть со сливочным маслом, затем в муку с растертым маслом добавить горячее молоко с ванилином и кипятить в течение 2–3 мин.
Яичные желтки растереть с сахарным песком, соединить с протертым творогом, натертой лимонной цедрой, промытым и обсушенным изюмом, посолить и тщательно перемешать.
Полученную массу соединить с приготовленным молочным соусом, добавить взбитые яичные белки и осторожно перемешать.

Тесто выложить в форму или глубокую сковороду, смазанную маргарином, и выпекать в разогретой духовке до готовности при температуре 200 °C.

//-- Творожный пирог с персиками --//

Ингредиенты

Тесто: 125 г сливочного масла, 1/2 стакана сахарного песка, 1 яйцо, 1 стакан муки.

Начинка: 500 г творога, 50 г сливок, 1/2 стакана сахара, 2 яйца, 2 чайные ложки ванильного сахара, 1 банка консервированных персиков.

Способ приготовления

Масло взбить с сахаром, добавить яйцо и продолжить взбивать. Затем во взбитую массу добавить муку. Покрыть тестом дно и края разъемной формы, смазанной подсолнечным маслом.

Составляющие начинки смешать между собой и вылить поверх основы. Сверху разложить дольки персиков.

Выпекать в разогретой духовке в течение 1 часа при температуре 175 °C.

//-- Творожный кекс --//

Ингредиенты

200 г творога, 1 стакан сахарного песка, 200 г сливочного масла, 2 яйца, 2 стакана муки, 1 чайная ложка ванильного сахара.

Способ приготовления

Все ингредиенты перемешать. В тесто можно добавить изюм, яблоки по вкусу. Полученную массу выложить в форму для кекса или в специальные маленькие формочки. Выпекать в разогретой духовке в течение 30 минут при температуре 180 °C.

//-- Ленивые вареники --//

Ингредиенты

200 г творога, 1/3 стакана муки, 2 яйца, 1/3 стакана сахарного песка, 20 г сливочного масла.

Способ приготовления

Все ингредиенты перемешать, кроме сливочного масла, затем скатать в виде жгута, обвалять его в муке и нарезать поперек на кусочки длиной 4–5 см.

Вареники опустить в кипящую подсоленную воду и варить до всплывания. После этого вареники переложить на смазанную сливочным маслом сковороду и поставить на 5 минут в разогретую духовку.

//-- Творожный пудинг --//

Ингредиенты

200 г творога, 2 яйца, 1/3 стакана фруктового сиропа, 1/3 стакана сахарного песка, 20 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей.

Способ приготовления

Творог протереть через сито. Яичный желток растереть с сахаром и сливочным маслом, соединить с творогом, перемешать и осторожно влить в получившуюся массу взбитый белок. Массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, поставить напротивень с водой и поместить в разогретую духовку на 20–25 минут. Готовый пудинг полить фруктовым сиропом.

//-- Творожный пудинг с изюмом --//

Ингредиенты

200 г творога, 2 столовые ложки манной крупы, 1/3 стакана сахарного песка, 2 яйца, 1/3 стакана изюма, 20 г сливок, 1/3 стакана молока, 20 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей.

Способ приготовления

Творог протереть через сито, добавить перебранный, промытый изюм, растертый с сахаром желток, к которому добавлено молоко, манную крупу и растопленное сливочное масло. Все тщательно перемешать и соединить со взбитым белком. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, закрыть крышкой и поместить в большую кастрюлю с водой, уровень которой достигает до половины формы. Кастрюлю поставить в разогретую духовку на 40–50 минут. Готовый пудинг полить прокипяченными сливками.

//-- Творожный пудинг с морковью --//

Ингредиенты

300 г творога, 1 стакан муки, 1/2 стакана сахарного песка, 2 яйца, 10 г моркови, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Творог протереть через сито, добавить сахар, муку, желток, тщательно перемешать. Натертую на мелкой терке морковь потушить в сливочном масле с небольшим количестве воды, после охлаждения смешать с творожной массой, ввести взбитый белок, осторожно перемешать, запечь в духовке или на водяной бане до готовности.

//-- Творожный пудинг с рисом --//

Ингредиенты

300 г творога, 1/2 стакана отварного риса, 2 яйца, 1/3 стакана сахарного песка, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Творог протереть через сито, добавить отварной рис, сахар,сливочное масло, яичный желток, посолить, тщательно перемешать, добавить взбитые белки и снова осторожно перемешать.

Массу выложить в смазанную сливочным маслом форму, запекать в разогретой духовке около 30 минут при температуре 180 °C.

//-- Творожное паровое суфле --//

Ингредиенты

200 г творога, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Протертый через сито творог растереть с желтком, добавить молоко, осторожно ввести взбитые белки. Массу переложить в смазанную сливочным маслом форму и довести до готовности на пару.

//-- Сырники с яблоками --//

Ингредиенты

200 г творога, 100 г яблок, 1 стакан муки, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана сахарного песка.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке. Творог растереть с сахаром, смешать с яблоками, добавитьсырое яйцо, перемешать. Из массы сформовать сырники, обвалять их в муке и обжарить на сковороде в растопленном сливочном масле.

Виктор Борисович Зайцев

Лечение молочным грибом